

Beckenbodentraining

Für Ihre Gesundheit und Lebensqualität

Ein gezieltes Training des Beckenbodens hilft Ihnen, Ihre stützende Mitte bewusst wahrzunehmen, sie zu stärken und zu entspannen.

In den angebotenen Kursen und Einzelsitzungen lernen Sie u. a.

- wie sich der Beckenboden im Alltag und beim Sport mittrainieren und vor unnötigen Belastungen schützen lässt
- wie Sie vor, während und nach der Schwangerschaft die Muskulatur des Beckenbodens bewusst einsetzen können
- wie Ihr Beckenboden als Stütze für den Rücken fungieren kann
- wie Sie Ihre Blase beruhigen und welche Hilfen es für Sie gibt
- wie Sie Ihre Schließmuskeln bewusst kräftigen und entspannen können, um so dem unfreiwilligen Abgang von Harn, Wind oder Stuhl vorzubeugen
- wie Sie vor und nach einer Operation Ihren Beckenboden stabilisieren um den Organen Halt zu geben
- wie Sie Ihre Sexualität entspannt und schmerzfrei gestalten können

Werden Sie aktiv für einen gesunden Beckenboden und ein gutes Lebensgefühl.

PraxisLoges

Physio- und Beckenbodentherapie



Lisanne Loges
Physiotherapeutin
Zertifizierte BeBo®-
Gesundheitstrainerin
Physio Pelvica®-
Therapeutin
Heilpraktikerin für
Physiotherapie
Bobath®-Therapeutin
für Erwachsene
Mitglied der Deutschen
Kontinenz Gesellschaft

Praxis Loges
Lenastr. 1
40470 Düsseldorf

Telefon: 02 11/98 90 53 65
Mobil: 01 51/23 65 34 04
E-Mail: info@praxisloges.de
www.praxisloges.de

In Kooperation mit:



PraxisLoges

Physio- und Beckenbodentherapie

Für einen gesunden
Beckenboden in
jeder Lebensphase



Lisanne Loges
Physiotherapeutin

Zertifizierte BeBo®-
Gesundheitstrainerin
Physio-Pelvica®-
Therapeutin
Heilpraktikerin für
Physiotherapie

Ihr Beckenboden

Stützende Mitte oder Problembereich?

Ihr Beckenboden ist die wichtige Stütze in der Mitte Ihres Körpers. Seine Aufgaben sind vielfältig und anspruchsvoll:

Er verschließt den unteren Bauchraum und stützt die Beckenorgane wie Blase, Darm und Gebärmutter. Für das Ausscheiden von Urin und Stuhl muss der Beckenboden sich entspannen, ebenso bei einer Geburt.

Umgekehrt spannt sich die Muskulatur automatisch an, wenn Druck, durch z. B. Husten oder Niesen, auf den Beckenboden ausgeübt wird. Voraussetzung für diese Funktionen sind das harmonische Zusammenspiel der verschiedenen Nervensysteme und eine intakte Muskulatur.

Mit dem Alter, in der Schwangerschaft, nach Geburt, durch Fehlhaltungen, Operationen, psychischem Stress oder zu starke körperliche Belastungen kann seine Funktionsfähigkeit spürbar nachlassen. Dies äußert sich u.a. in

- unangenehmem Druckgefühl (Senkungsbeschwerden)
- Drangblase mit häufigem Harndrang bei geringer Urinmenge
- ungewolltem Abgang von Harn beim Husten, Niesen, sportlichen Aktivitäten
- Hämorrhoiden, ungewolltem Abgang von Wind und Stuhl
- Haltungsschwächen und tiefliegenden Rückenschmerzen
- Beschwerden beim Geschlechtsverkehr

Präventionskurse

Ich vermittele Ihnen in Theorie und Praxis alles Wichtige rund um den Beckenboden, wie

- anatomische Grundlagen
 - Blasenfunktion und Aufschubstrategien
 - deutliches Gespür für den Beckenboden
 - die Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens
 - spezielle Übungen bei Senkungsproblemen
- Sie lernen Ihren Beckenboden in die Bewegungen des Alltags zu integrieren und vor Belastungen zu schützen.

Diese zertifizierten Beckenbodentrainingskurse biete ich an als:

- Kurse für Frauen mit **max. 6 Teilnehmerinnen**
6 Einheiten á 90 Minuten
- Kurse für Männer mit **max. 6 Teilnehmern**
8 Einheiten á 75 Minuten
- Rückbildungskurse mit **max. 4 Teilnehmerinnen mit Baby**
6 Einheiten á 90 Minuten

Das Training ist von allen gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und nach § 20 SGBV förderungswürdig. Daher wird Ihnen die Kursgebühr bei mindestens 80 % Teilnahme anteilig erstattet.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Kurstermine und Kosten finden Sie auf meiner Homepage www.praxisloges.de

Meine Leistungsangebote Selbstzahler- oder Privatleistungen

Therapie und Training

- Physiotherapie speziell für den Beckenboden für Frauen und Männer
- Galileo®, medizinisches Vibrationstraining zur Lösung von Verspannungen und Kräftigung der Tiefenmuskulatur (empfohlen von der Deutschen Kontinenz Gesellschaft und Bestandteil der Leitlinie zur Behandlung der Belastungsinkontinenz)

Individuelle Beratung

- Beratung zu zusätzlichen Therapieverfahren und Trainingshilfen
- Schulung zur Hilfsmittelanwendung bei Beckenbodenschwäche
- Biofeedback und Elektrotherapie für Blase, Darm und Beckenboden (wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen und der Beihilfe übernommen, bei Privatversicherten mit Kostenvoranschlag)

Tapes

- zur Schmerzlinderung
- bei Verspannungen und Muskelhartspann
- in der Schwangerschaft und in der Rückbildungszeit
- zur Ödemtherapie
- zur Narbenbehandlung